

令和5年7月22日

南の風 For Junior 129

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

先日、中学校の指導者の方との話の中で、「パス指導の考え方」が話題になりました。

読者の皆さんも気付いていると思いますが、ドリブルやシュートに比べて「パス」スキルは、違った難しさがあります。ドリブルは、『ボールを相手に奪われることなく自在に操り、抜いたりペイントエリアに侵入したりすること』が目的になります。シュートは、『目標とする大会で高確率に決めることができる』が目的です。

上で述べたように、ドリブルやシュートは自力解決の面が多くなるのに対して、パスは「ツーウェイ」のスキルになります。パッサーとレシーバーによる味方同士の共同作業なのです。

そこで今回は、「より良いパスとは、またパススキルとは」について考えていきます。

パスの目的は『パスミスしたり、相手に奪われたりすることなく、チャンスが生まれる場所にボールを移動できる』スキルです。まず狙うのはシュートの成功率が高い場所へボールを運ぶこと。そしてディフェンスに奪われないものでなければなりません。

より良いパススキルを身につけるためには、練習の段階から**ディフェンスを想定して**（ディフェンスをつけて）**行うほうが効果的**です。」なぜなら**パスの成否を分けるのは、パスのフォームや強さといったものだけでなく、ディフェンスの存在だから**です。

有名なパス練習に、対面パス、トライアングルパス、スクエアパスがありますが、こういうきまった形だけを繰り返し行う練習をしているだけでは、「より良いパス」は身につけません。パスを成功させるのに大切なのは、むしろディフェンスに奪われないためのコースやタイミングといったことなのです。どれかが欠けてしまうと、そのパスはミスになる可能性が高くなります。

ドリブルはボールを持った自分自身がチャンスの主役になるのですが、パスは出した選手がチャンスになることはありません（出した時点では）。このためパスを出す人が受け手とそのディフェンスがどういう状況か判断できていなければなりません。

パスの出し手は受け手とそのディフェンスについて「**認知**」「**判断**」し、さらに自分のマークマンの対応も処理したうえでパスを「**実行**」できなければなりません。

『**認知**』：ドライブしたときに、目に前にヘルプが寄せてきました。「ヘルプが来た」ということそのものは「見えている」だけです。**誰のマークマンが来ているのかが分かって「認知」できていると言えます**。認知できていればノーマークになっている味方が誰かということが分かり、誰にパスを出せばチャンスになるかということが考えられるのです。

『**判断**』：認知できたら次に判断します。

- ①自分がそのままシュートまで行く
- ②ノーマークになっている味方へパスを出す

このうちどちらかを選ぶのですが、**このときシュート「成功率」と「効率」まで判断することができればベスト**です。次号にします。